《掌控我生活》结业小测验

1. 你认为一天应测多少次，以及在什么时候测血糖？

（至少四次+感到不舒服时）

1. 能显示你过去2-3个月平均血糖水平的指标是？（HbA1c）

你认为这个指标的目标水平是多少？（7%）

1. 已开封的胰岛素最长能使用多长时间？

（一个月）

1. 外出携带胰岛素时，以下**不**适合存放胰岛素的地方是（多选）：AD

A. 托运行李 B. 车载冰箱 C. 保温瓶内 D. 汽车后备箱内 E. 随身行李

1. 关于重复利用胰岛素针头，以下说法**错误**的是（单选）：E

A. 可能导致注射部位感染

B. 可能导致注射部位脂肪增生

C. 容易使空气进入胰岛素，使胰岛素失效

D. 会引起注射时疼痛、出血、注射剂量不准确

E. 每个针头最多重复使用不应超过6次

1. 在计算碳水化合物时，以下必须要考虑的食物是（多选）：ACE

A. 芋头 B. 菠菜 C. 藕片 D. 煮鸡蛋 E. 蛋糕

1. A. 1 u胰岛素对应多少克碳水化合物 B. 1 u胰岛素可降低多少mmol/L血糖

碳水化合物系数是指：

胰岛素敏感系数是指：

1. 请举出三种可能导致低血糖的情况
2. 发生低血糖时，以下食物中可以作为你第一选择的是（多选）：BC

A. 巧克力 B. 白砂糖 C. 水果汁 D. 面条 E. 苹果

1. 有关严重低血糖，以下**错误**的是（单选）：D

A. 将患者采取侧卧位，以防窒息

B. 可以使用胰高血糖素肌肉注射

C. 可以静脉注射葡萄糖溶液

D. 无论如何要将糖水喂进去

E. 拨打急救电话并陪伴

1. 以下可能使血糖升高的运动是（多选）：BE

A. 慢跑5公里 B. 速跑100米 C. 练瑜伽45分钟 D. 拖地1小时 E. 举重20分钟

1. 当你准备进行运动时，你需要做什么（多选）：ABC

A. 随身携带起效快的碳水化合物

B. 运动前先测血糖，并记录下来

C. 根据你目前的血糖及准备运动的类型，进食碳水化合物

D. 什么也不做，在下一餐餐前测血糖

E. 当血糖高时，先注射速效胰岛素再开始运动

1. 你什么时候应该测血酮/尿酮（多选）：BCD

A. 低血糖时

B. 生病恶心、呕吐时

C. 血糖经常在13.9 mmol/L以上时

D. 当你觉得不舒服时

1. 以下哪些项目在正常状态时应至少每年检查一次（多选）：ACD

A. 尿白蛋白 B. 糖化血红蛋白 C. 音叉或尼龙丝检查足部 D. 眼睛检查

1. 请在打问号处填写相应内容：每天的碳水总量约240-250g，体重约70kg

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 6:30 | 12:00 | 15:30 | 19:00 | 23:00 | 备注 |
| 周一 | 碳水(g) | 60 | 85 | 25 | 80 |  | 不打算运动 |
| 血糖(mmol/L) | 6.6 | 8.3 | 5.3 | 7.8 | 9.7 |
| 速效剂量 | 4 | 6 | 2 | 6 |  |
| 长效剂量 |  |  |  |  | 17 |
| 周二 | 碳水(g) | 60 | 90 | 20 | 80 |  | 15:30准备慢跑40分钟 |
| 血糖 | 5.9 | 3.8 | 7.1 | 11 | 10.3 |
| 速效剂量 | 4 | ？5 | ？1或不打？ | ？8 |  |
| 长效剂量 |  |  |  |  | 17 |
| 周三 | 碳水(g) | 65 | 90 | ？15 | 85 |  | 15:30准备进食苏打饼干25g（看食品标签）  不打算运动 |
| 血糖 | 5.2 | 4.1 | 8.2 | 15.8 | 11 |
| 速效剂量 | 4.5-5 | ？7 | 未打 | ？9 |  |
| 长效剂量 |  |  |  |  | 17 |